

## Relájate y ponte a tono con la reflexología podal

Cada vez no damos más cuenta de la importancia de sentirnos y de estar bien. Hacer deporte o ejercicio, comer sano o relajarse son algunas de las maneras de cuidar de nuestro cuerpo y de nuestro espíritu. Hoy en día existe una amplia variedad de terapias que nos ayudan a sentirnos bien, una de ellas es la reflexología podal.

Se trata de un método muy antiguo que se basa en la estimulación de ciertos puntos de los pies, donde se reflejan los órganos, glándulas, nervios, músculos, extremidades y sentidos.



Trabajando la zona de los pies sobre estos puntos reflejos con presiones específicas se consigue armonizar el funcionamiento de nuestro organismo y, consecuentemente, nuestro estado anímico y emocional, así como tratar ciertos dolores.

En una hora de tratamiento se trabajan todos los puntos reflejos y se continúa con un masaje general de los pies, logrando así una relajación profunda.

Se trata pues de una terapia muy recomendable para problemas de estrés, insomnio, depresión, colon irritable, problemas digestivos, dolores de espalda, retención de líquido, problemas menstruales y de riñones, entre otros.

La reflexología podal también resulta un tratamiento muy interesante para niños con problemas de hiperactividad, ya que el masaje de pies tiene un efecto sedante. Un completo tratamiento reflexopodal permite que el niño disfrute una relajación profunda, favorece su comunicación con el entorno y le estimula a tomar consciencia, conocer y ser responsable de su propio cuerpo.

Pero no hace falta tener un problema importante o estar enfermo para disfrutar de una sesión de reflexología podal, ya que también resulta muy recomendable como medicina preventiva, para quitar tensiones y para relajarte. En este sentido el masaje de pies, sin necesidad de realizar un tratamiento específico sobre puntos concretos, es una manera ideal y muy agradable de ponerse a tono.

Ésta y otras terapias naturales están disponibles en el Centro Terapéutico Mezquida, en el Puerto de Jávea. Más información en el teléfono: 606 16 4040 o en [www.terapiasmezquida.com](http://www.terapiasmezquida.com)